

なす



皮に含まれるナスニンは抗酸化力があり、低カロリーな野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があると言われています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



なすと豚バラ肉のトマみそ炒め

調理時間
約5分

1人分
357kcal

なすと豚バラ肉のトマみそ炒め

調理時間
約5分

1人分
357kcal

【材料/2人前】

ハナマルキ 風味一番 750g・・・大さじ2
トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ2
ごま油・・・・・・・・大さじ2
おろしにんにく・・・・・・・・大さじ1/2
豚バラ肉・・・・・・・・120g
なす・・・・・・・・小2本
しめじ・・・・・・・・1パック
ピーマン・・・・・・・・2個

【作り方】

- ①「ハナマルキ 風味一番 750g」とトマトケチャップを合わせ「トマみそ」を作る。
- ②なすはへたをとり、縦半分に切ったあと、約5mm幅の斜め切りにする。ピーマンは乱切りに、豚バラ肉は3～4cm幅に切る。しめじは小房にほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく、豚肉を入れ、菜箸でほぐしながら炒める。豚肉の色が変わったら、なすを加え、しんなりするまで炒め、ピーマン・しめじを加えてサッと合わせる。
- ④フライパンの隅に「トマみそ」を入れ、酒を加えて少し溶き、全体に混ぜ合わせる。